

1.	2.	3.	4.	5.	ANGEBOTE 2026 1. Gesundheitskurs Fort- und Weiterbildungsprogramm 2. Kurs Hochschulsport 3. GTZ-Abo 4. Pausenexpress 5. Teilnahme an der Sportpartner-Börse 6. Mobile Massage 7. Aktionstag Lei(s)tungswasser (28.04.) 8. Aktionstag Fahrrad (12.05.) 9. Aktionstag Mentale Gesundheit (10.11.) 10. Ich bin Nichtraucher. 11. Raucherentwöhnungskurs 12. Gripeschutzimpfung 13. Ergonomieberatung durch SG 5.3 14. Bioimpedanz Körperanalyse (11. & 12.02.) 15. Immunradar, digital (25. & 26.03.) 16. Balance-Check (20. & 21.05.) 17. KI Posture-Scan (24. & 25.06.) 18. Mindset-Coaching, digital (23. & 24.09) 19. EMG-Muskeltonus-Messung (18. & 19.11.) 20. Escape-Room: Nachhaltigkeit & Bewegung (14. & 15.10.) 21. Büro-Olympiade (18.06.) 22. Mit dem Rad/zu Fuß zur Arbeit 23. Teilnahme am Stadtradeln (10. - 30.05.) 24. Teilnahme an einem Volkslauf 25. Sportabzeichen 26. Blutspende 27. 28. 29. 30.
6.	7.	8.	9.	10.	
11.	12.	13.	14.	15.	
16.	17.	18.	19.	20.	
21.	22.	23.	24.	25.	
26.	27.	28.	29.	30.	



GESUNDHEITSPASS für Mitarbeitende 2026



30 Jahre Gesunde Hochschule

KONTAKT

Sandra Bischof

Koordinatorin Gesundheitsmanagement

Gesunde Hochschule

Universität Paderborn

Warburger Str. 100

33098 Paderborn

Raum ZSL 1.204

Tel.: 05251/60-4305

E-Mail: bischof@zv.upb.de

Aktuelle Infos gibt's unter

www.upb.de/gesundheit

© www.rls.de

Name

E-Mail

Bereich

Raum

Unterschrift

SO FUNKTIONIERT'S

- 1.) Auf Angebote achten
- 2.) Infos auch unter:
www.upb.de/gesundheit
- 3.) Teilnehmen
- 4.) Abstempeln lassen
(bei Frau Bischof im ZSL-Gebäude)
- 5.) Prämie wählen
- 6.) Gesundheitspass einreichen

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

Einsendeschluss: 18.12.2026

Unsere Prämien

- ☐ 6 Wassergläser (5 Stempel)
- ☐ 1 Mobile Massage (8 Stempel)
- ☐ UPB-LunchBox (10 Stempel)
- ☐ UPB Rucksack (12 Stempel)
- ☐ Hochschulsport-Gutschein über 20 €;
frei einsetzbar für Kurse des
Hochschulsports (12 Stempel)
- ☐ Hochschulsport-Gutschein über 40€;
einsetzbar für die Buchung eines
6-monatigen GTZ-Abos (15 Stempel)

Je nach Anzahl Ihrer Stempel können Sie eine Prämie auswählen.